

WAXAAD TAHAY XIRIIR DHOW OO KU AADAN KIIS COVID-19 AH, HADDASE MAXAA DHACAYA?

Tilmaamahan waxaa loogu talagalay dadka loo soo aqoonsaday inay yihiin **Xiriir Dhow** oo xagga shakhsii COVID-19 qaba ah. Kani waxaa lagu qeexaa inuu yahay qof 6 fiit u jiray 15 daqiqo wadar ahaan ama wax ka badan muddo 24-saac gudahood ah iyadoo kiiska loo arko inuu yahay mid cudurka qaba (48 saacadood ka hor bilowga astaamaha; dadka aan astaamaha lahayn, 48 saacadood kahor taariikhda la baaray.)

Calaamadaha iyo astaamaha COVID-19

Astaamaha ugu caansan ee cudurka cusub ee korona-fayras waa qandho iyo qufac, neefsashada oo dhib ah, luminta dareenka wax dhadhamsinta/urinta, cune xanuun, jir xanuun, madax xanuun, qarqaryo, shuban, iyo lallabbo/matag. Astaamahan sidoo kale waxaa sababi kara cuduro kale oo badan. Haddii aad isku aragto qandho ama astaan kasta, macnaheedu maahan inaad qabtid COVID-19, laakiin waa inaad isla markiiba la xiriirtaa adeeg-bixiyaha daryeelkaaga caafimaad si aad u hesho baaritaanka COVID-19.

Muddada Kormeerka

Joog guriga ama goob u dhiganta labada toddobaad ee xiga. Ka fogow goobaha isku imaatinka, howlaha dadweyne, iyo ku dhaqan kala fogaanshaha bulshada. Tani macnaheedu waa inaad ka fogaato goobaha dadweynaha halkaas oo laga yaabo inay isku soo dhowaanshaha dadka kale ay ka dhici karto (tusaale, xarumaha dukaamaysiga, tiyaatarada filimada, garoomada ciyaaraha), goobaha shaqada, iskuulada iyo goobaha kale ee fasalka, iyo gaadiidka dadweynaha (tusaale ahaan, baska, tareenka dhulka hoostiisa mara, tagaasida, gawaarida la wadaago) inta aad ku jirto mudada kormeerkaaga, marka laga reebo haddii ay ansixiyaan waaxda caafimaadka deegaanka ama gobolka. Xiriirada dhow wali waxay u baahan yihiin in la karantiilo ilaa 14 maalmood laga soo bilaabo soo gaadhistii ugu dambaysay marka laga reebo haddii qofka qaba cudura iyo qofka xiriirka dhaw ah labaduba ay xirnaayeen maskaro dhamaan intii ay isku dhowaayeen; tani waxay ka dhaafi doontaa qofka xiriirka ah in la karantiilo.

Waxaa lagugula talinayaan inaad iska kormeerto astaamaha ilaa **14 maalmood** ka dib soo-gaadhisti kuugu dambaysay ee kaa soo gaadhtay qof qaba COVID-19. Tan micnaheedu **MA AHAN** inaad la xanuunsan doontid COVID-19.

Waxaa jira ikhtiyaarro loogu talagalay xiriirada dhow si loo yareeyo tirada maalmaha ay u baahan doonaan in la karantiilo ka dib u dhowaanshaha qof qabab cudurka COVID.

- Haddii aad astaamo la'aan ahaato, waxaad yareyn kartaa muddada karantiilka 14 maalmood illaa 10 maalmood kadib markii ugu dambaysay ee aad u dhowaatay qof qaba cudurka COVID.
- Haddii lagu baaro oo aad ka hesho natijjo taban oo COVID-19 ee baaritaanka fayraska ah (PCR ama antigenka degdeffa ah), waxaad yareyn kartaa karantiilkaaga oo aad ka dhigi kartaa toddobo maalmood ka dib kiiska laga soo saaray go'doominta. Natijjada baaritaanka waxaa la soo ururin karaa ugu dambeyn 48 saacadood ka hor taariikhda lagaa sii daaynayo karantiilka, wakhtiga ugu horreeya ee lagugu baari karo waa maalinta lixaad ee taariikhda soo-gaadhistada. Waa inaad sii wadaa karantiilka inta aad sugeyso natijjooyinka baaritaanka.

WAXAAD TAHAY XIRIIR DHOW OO KU AADAN KIIS COVID-19 AH, HADDASE MAXAA DHACAYA?

Kadib joojinta karantiilka, waa inaad

- Iska fiirisaa astaamaha illaa 14 maalmood ka dib soo-gaadhista.
- Haddii aad isku aragto astaamo, isla markaaba isgo'doomi oo la xiriir maamulka caafimaadka dadweynaha ee deegaankaaga ama daryeel bixiyahaaga caafimaad.
- Xiro maaskaro, ugu yaraan 6 fuudh u jir dadka kale, dhaq gacmahaaga, ka fogow dadka badan, oo qaad tallaabooyin kale si aad [uga hortagto faafitaanka COVID-19](#).

Dadka deggan xarumaha daryeelka muddada-dheer iyo meelaha kale ee isku-imaatinnda badan ayaa laga dhaafay tilmaamaha cusub waana inay sii wadaan karantiil ku jiridda 14 maalmood oo buuxa.

Kalkulaytarka karantiilka ayaa laga heli karaa [health.nd.gov/closecontact..](#)

Ka fikir in lagu baaro 7-10 maalmood ka dib markii ugu dambeysay ee uu ku soo gaaray COVID-19, xitaa haddii aadan lahayn astaamo isla markaana aad qorsheyneyso inaad karantiil ku sii jirto muddada 14 maalmood ah oo buuxda. Baaritaanka dadweynaha ee bilaashka ee ka socda Waqooyiga Dakota oo dhan waxaa heli kara qof kasta oo jeelaan lahaa in laga baaro COVID-19. [Halkan](#) guji si aad u hesho macluumaad cusub oo ku saabsan dhacdooyinka baaritaanka bilaashka ah.

Haddii aad xannuunsato oo lagaa baaro COVID-19 inta lagu jiro muddadan oo aad noqoto mid **Togan** oo qaba cudurka. NDDoH ayaa kaala shaqeeyn doonta sii wadida kormeerkaaga maadaama aad tahay qof la xaqiijiyay oo qaba COVID-19.

Shakhsiyadka ka mid ah reerkaaga kuwaas oo xiriir la leh xiriir kale looma baahna inay karantiil galaan marka laga reebo haddii lagu soo wargeliyey inay sidoo kale xiriir toos ah la yeeshen kiis la xaqiijiyay.

Hubi heerkulkaaga iyo astaamahaaga

Aad ayey muhiim kuugu tahay inaad kormeerto caafimaadkaaga maalin kasta si laguugu daryeelo laguuguna daweyyo si dhakhso ah haddii aad xanuunsan tahay. Iyada oo lagu salaynaayo waxa laga yaqaan cudurada kale ee korona-fayraska ah, 14 maalmood waa waqtiga ugu dheer ee udhaxeeya markii ugu dambeysay ee uu ku soo gaadhay COVID-19 iyo goorta astaamuhu bilaabmayaan.

- Cabir heerkulkaaga (u isticmaal sida lagu faray tilmaamaha heerkulbeegga) **2 jeer maalintiiba:**
 - **hal mar subaxdii ah iyo mar kale fiidkii ah** (haddii aad ilowdo, heerkulkaaga cabir sida ugu dhakhsaha badan markaad xusuusato)
- Sidoo kale waa inaad hubisaa heerkulkaaga wakhti kasta oo aad dareento inaad qandho qabto ama aad qandho dareento.
- Qor heerkulkaaga laba jeer maalintii, maalin kasta adiga oo raacinaya wixii astaamo ah oo hoos ku qoran ee aad isku aragto.

Haddii aad qabto qandho (100.4°F ama ka sareysa), qufac, neef-qabad, ama astaamo kale sida dhadhanka/wax urinta oo kaa luma, qarqaryo, cune xanuun, jir xanuun, madax xanuun, shuban, ama lallabbo/matag, waa in lagaa baaro COVID-19.

Maxaan sameeyaa haddii aan xanuunsado inta lagu jiro muddadaan kormeerka ah?

Marka laga reebo haddii ay tahay xaalad degdeg ah, HA AADIN xarun caafimaad ama isbitaal adiga oo aan marka hore wicin. Inaad marka hore wacdp waxay xarunta caafimaadka ama isbitaalka ka caawin doontaa inay isu diyaariyaan inay ku soo dhoweeyaan oo ay kuu daryeelaan sida ugu macquulsan. Haddii ay tahay inaad aado isbitaalka ka hor adigoon wicin, ku wargeli shaqaalaha isla markiiba in lagaa kormeerayo COVID-19. Wixii su'aalo dheeraad ah ee ku saabsan COVID-19, wac khadka caafimaadka dadweynaha ee NDDoH 1-866-207-2880, inta udhaxeysa 8 a.m.-5 p.m. Isniin ilaa Sabti.